

Πώς να μάθει να λέει κάποιος όχι. Πρακτικές συμβουλές.

Εισάγουμε τα όρια σταδιακά. Τα όχι πρέπει να εισάγονται βαθμιαία ώστε το παιδί να συνηθίζει σταδιακά την ματαίωση που επιφέρουν.

Η σημασία του τόνου της φωνής: δεν ουρλιάζουμε, δεν φωνάζουμε αλλά αλλάζουμε τον τόνο της φωνής μας ώστε το παιδί να κατανοήσει τη διαφορά. Αποφεύγουμε τις υπερβολές, τις προσβολές και τις δραματοποιήσεις αλλά με σταθερό και ήρεμο τόνο φωνής λέμε στο παιδί αυτό που θέλουμε.

Η οπτική επαφή. Κοιτάμε το παιδί στα μάτια με σοβαρό αλλά όχι εχθρικό ύφος.

Η σωματική επαφή: πολλές φορές τα παιδιά την ώρα της έντασης χρειάζονται την σωματική επαφή. Να τα αγκαλιάσουμε, να τους πιάσουμε το χέρι κτλ. Προσφέρουμε σωματική επαφή για εφησυχασμό και ασφάλεια και σε καμιά περίπτωση δεν χειροδικούμε.

Τα όρια δεν είναι αφορμή ξεσπάσματος για τους γονείς. Τα όρια πρέπει πάνω από όλα να εκπαιδεύσουν σε κάτι το παιδί, δεν είναι η στιγμή που θα βγάλουμε όλον τον εκνευρισμό και την ένταση μας. Αν εμείς χάσουμε τον έλεγχο πώς θα μάθουμε στο παιδί μας να συγκρατείται μπροστά σε ένα όχι;.

Δίνουμε το καλό παράδειγμα: μένουμε σταθεροί στο όχι που λέμε με σιγουριά, ηρεμία και συνέπεια. Προσπαθούμε να μην υποχωρίσουμε μπροστά στα καπρίτσια του παιδιού.

Να μην φοβόμαστε τις αντιδράσεις του: αυτό σημαίνει πώς πέρνουμε τις απαραίτητες αποστάσεις και δεν ταυτιζόμαστε ούτε εμπλεκόμαστε συναισθηματικά με το παιδί. Τα όρια έχουν επιπτώσεις και πρέπει να είμαστε έτοιμοι να τις επωμιστούμε σαν ενήλικες που είμαστε.

Καθουχάζουμε: φυσικά επιμένουμε στο ότι αυτό που κάνει το παιδί είναι λάθος αλλά την ίδια στιγμή του δείχνουμε πως το αγαπάμε έτσι και αλλιώς.

Προσφέρουμε εναλλακτικές: είναι πάντα καλύτερα να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε γι αυτό προσφέρουμε εναλλακτικές στο παιδί. Δεν μετατρέπουμε το μπάνιο σε λίμνη, αλλά μπορούμε να παίζουμε με το νερό κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Δεν πειράζουμε τις γλάστρες αλλά μπορούμε να έχουμε μια γωνιά και μια δική μας γλάστρα για να παίζουμε με τα χρώματα.

Δεν το κοροιδεύουμε: το να ξεχαστεί με κάτι άλλο μπορεί να μας φανεί μια καλή λύση, αλλά μακροπρόθεσμα δεν λειτουργεί όσο το παιδί μεγαλώνει. Δεν του αποσπούμε την προσοχή λεγοντάς του ανόητα πράγματα ή προτείνοντάς του άλλες λύσεις που θα μας βγάλουν στο ίδιο αδιέξοδο.

Δίνουμε μια εξήγηση: αφού οπλιστούμε με υπομονή, είμαστε διαθέσιμοι να εξηγήσουμε στο παιδί γιατί δεν πρέπει να κάνει κάτι. Έτσι εμπλέκουμε και το παιδί στην όλη διαδικασία και δεν παραμένει ο παθητικός δέκτης.